



رشاقة وسعادة

البراناياما يوغا تعتمد تقنيات التنفس لتحسين الحالة البدنية والعقلية

اعتماد البراناياما في الروتين اليومي يفيد الرئتين ويعزز السلامة النفسية

التنفس الأنفي التبادلي "أنولوم فيلوم" تمرينا آخر سهلا، أما احتباس التنفس فهو نوع آخر من البراناياما الذي يساعد على تعزيز قدرة الرئة. مثلا يمكنك استنشاق نفس عميق واحتجازه لأطول فترة ممكنة، وهذا يضمن إمدادا وامتناسا أكبر للأوكسجين، لكن احذر، إذا كنت تعاني من ارتفاع ضغط الدم ومشاكل في القلب، فتجنب ممارسة حبس التنفس.

ويمكن لممارسة اليوغا أن تكون عقيمة وغير مجدية إذا كنت لا تتنفس بشكل صحيح أثناء تعديل جسمك في وضعية معينة. وتذكر دائما، أنه إذا كنت في منتصف التمرين ومكنت في وضعية معينة، فيجب عليك أن تستنشق بمجرد تعديل جسمك في هذه الوضعية، وأن تفرغ عندما تنتهي منها. قم بالتمرين عندما تميل جانبا أو تحنني إلى الأمام واستنشق أثناء الانحناء إلى الخلف.

وتذكر دائما أن التنفس مرتبط ارتباطا وثيقا بالقلب وأن جودة صحة قلبك تؤثر بشكل مباشر على امتداد سنوات حياتك، لذلك خذ نفسا عميقا!

ويوصي مختصون في علم النفس بالاستعانة باليوغا في ظروف العزل المنزلي والحجر الصحي لأنها من الأنشطة البدنية التي تعمل على مستوى الجسم والعقل، فتمتلكا تفيد أعضاء الجسم وعضلاته تفيد أيضا العقل وتحسن الحالة النفسية وتخلص المدرب من التوتر ومن الاكتئاب ومن الضغط النفسي.

ثم صدرك. وأثناء عملية الشهيق، يملأ الهواء المعدة أولا ثم الصدر. وهذا يسهل أقصى احتباس للأوكسجين من قبل الجسم. ويصف خبير اليوغا، ميتلش كومار، تنفس أوجايي بأنه طريقة رائعة للتخلص من مشاكل الجهاز التنفسي ومشاكل القلب واضطرابات الجهاز الهضمي والضغط والمشاكل المتعلقة بالرئة.

أنواع البراناياما

يسهل القيام بتقنيات التنفس في اليوغا في منزلك. ومع ذلك، ينصح المختصون في اللياقة البدنية المبتدئين بالاتصال بخبير مختص في التدريب على اليوغا، أو بمساعدة مقاطع الفيديو على يوتيوب وغيره من المواقع المختصة في مساعدة المدربين المبتدئين على تقنيات اليوغا.

بعض تقنيات البراناياما -مثل "سوريا بيدي" (وهو التنفس من فتحة الأنف اليمنى) وتقنية توليد الحرارة وتقنية "تشانديرا بيدي" (وهو التنفس من فتحة الأنف اليسرى) وتقنية التبريد- تستهدف مواضع محددة في الجسم ويجب ممارستها فقط عندما تتم التوصية بها.

وتعد تقنية "كابال باتي" أحد أكثر أنواع البراناياما شعبية حيث يأخذ الشخص نفسا طويلا ثم يطلقه بشكل متقطع. ويعد

تتفرع اليوغا إلى العديد من الأشكال والأنواع، الكثير منها يناسب الممارسة المنزلية التي اضطر إليها كثيرون اليوم في ظروف الحجر الصحي أو العزل المنزلي، وقد يكون أولئك الذين يمارسون اليوغا قد سمعوا عن ممارسة البراناياما يوغا، التي تعتمد أساسا على تقنيات التنفس لدعم توازنه وحيويته.

الخاصة بك، يمكن أن يكون للبراناياما تأثيرات مختلفة على حالتك الذهنية بالإضافة إلى صحتك العاطفية. ويرى خبير اليوغا، انغو كالهان، أن "معظم الناس يتنفسون بشكل غير صحيح؛ إنهم يستخدمون فقط الجزء الصغير من قدرة الرئة". كما أن التنفس الضحل، أي من دون استخدام قدرة الرئة إلى أقصى حد، يحرم الجسم من الأوكسجين. لذلك فإن البرانا ضرورية للصحة الجيدة. ويعتبر التنفس الصحيح أيضا طريقة فعالة لإزالة السموم من الجسم.

فوائد البراناياما

يمكن أن تكون فوائد ممارسة البراناياما كثيرة، وبصرف النظر عن منح الجسم الحيوية التي يحتاجها، فإنها تعزز أيضا جودة البرانا وتجعلك تشعر بالمزيد من الحيوية والنشاط والإيجابية والسعادة. اليوغا هي في الأساس ممارسة تهدف إلى التطهير، والتوازن، والتثبيت، وتقوية الجسم من الداخل والخارج.

وكما تعلمت التنفس بشكل صحيح، قمت أيضا بضبط الأمور بشكل صحيح داخليا، مما يمنح عمليات الجسم المختلفة تطهيرا شاملا. وتساعد ممارسة البراناياما على مزمنة الجسم والعقل والروح معا، كما أن لها فوائد جمة للأشخاص الذين يعانون من اضطرابات القلق والاكتئاب وغيرهما من مشاكل الصحة العقلية والنفسية.

وتعتمد البراناياما بشكل أساسي على تقنيات التنفس في اليوغا. وتعرف تقنية التنفس النموذجية في اليوغا -بشكل عام- باسم "تنفس أوجايي" حيث تأخذ نفسا طويلا يملأ معدتك أولا

خطوات بسيطة تحدد من آلام الظهر

● لندن - يلقي الكثير من الخبراء باللائمة على أسلوب الحياة المتسم بقلة الحركة بصورة كبيرة، والوضعية السيئة والأحذية غير المريحة في زيادة آلام الظهر. وأيضا كان السبب فإنه من الصعب إيجاد أفضل حل للمشكلة عندما يحتدم الألم.

وتقدم صحيفة ميرور البريطانية مجموعة من الأشياء التي يجب فعلها ومجموعة أخرى لا يجب فعلها للتغلب على آلام نقلا عن طبيببة تقويم العظام ناديا البيهي.

● لا تجلس على المقاعد اللينة أو المقاعد دون ظهر حيث يمكن أن تتسبب في إجهاد للمنطقة مما يزيد الألم سوءا.

● تناول أطعمة مثل الأناناس والتوت والأفوكادو والبقونوس والكرفس والبروكلي والخضروات الورقية

● استمع بحقائق الظهر لتوزيع الحمل على كامل الظهر وتأكد من إزالة الأغراض غير الضرورية التي تزيد من وزن حقيبتك. ● لا ترتدي حقيبتيك على كتف واحد لأنها يمكن أن تتسبب في ميل جسدي في اتجاه واحد مما يسبب إجهادا وضغطا على الظهر.

● ينصح بوضع كمادات الثلج لفترة تتراوح بين 15 و 20 دقيقة على منطقة الألم، إذا استمر الألم لمدة ستة أسابيع أو أقل، أو إذا كانت هناك آلام شديدة أو تورم... وهذا يمكن أن يساعد على تقليل أي التهاب.

● لا تجلس على المقاعد اللينة أو المقاعد دون ظهر حيث يمكن أن تتسبب في إجهاد للمنطقة مما يزيد الألم سوءا.

● ينصح بوضع كمادات الثلج لفترة تتراوح بين 15 و 20 دقيقة على منطقة الألم، إذا استمر الألم لمدة ستة أسابيع أو أقل، أو إذا كانت هناك آلام شديدة أو تورم... وهذا يمكن أن يساعد على تقليل أي التهاب.

● تناول أطعمة مثل الأناناس والتوت والأفوكادو والبقونوس والكرفس والبروكلي والخضروات الورقية

● استمع بحقائق الظهر لتوزيع الحمل على كامل الظهر وتأكد من إزالة الأغراض غير الضرورية التي تزيد من وزن حقيبتك. ● لا ترتدي حقيبتيك على كتف واحد لأنها يمكن أن تتسبب في ميل جسدي في اتجاه واحد مما يسبب إجهادا وضغطا على الظهر.

التمارين الرياضية تخلص عضلات المسنين من الخلايا التالفة

● كانبيرا - كشفت دراسة جديدة ألية يمكن بواسطتها أن تتخلص الخلايا من الميتاكوندريا التالفة، وتدعم هذه الوظيفة بالأدوية ما يسمح لكبار السن بالحفاظ على لياقتهم البدنية ومقاومة الشيخوخة.

وتفيد مجلة "The FASEB Journal" بأن الميتاكوندريا -وهي محطات طاقة الخلايا- تزود جميع العمليات الجارية في الجسم بالطاقة. وخلال عملية إنتاج الطاقة تتلف الميتاكوندريا تدريجيا، ويعاد إنتاجها من جديد.

ولكن عند كبار السن تتباطأ عملية تجديد الميتاكوندريا، ما يؤدي إلى تراكم الخلف منها أو القديمة غير العاملة في الخلايا. وكان العلماء منذ وقت بعيد يفترضون أن هذه التغييرات مرتبطة بضعف الكتلة العضلية عند كبار السن، ما يؤدي إلى انخفاض قدراتهم الجسدية. واستنادا إلى هذا درس علماء من أستراليا بالتعاون مع علماء من جامعتي بيرمينغهام وداندي الآليات الأساسية التي تتحكم في تنظيف الخلايا من الميتاكوندريا التالفة، التي تحدد وظيفة العضلات.

● واشنطن - أشارت دراسة جديدة إلى فائدة صحية مدهشة لاستهلاك البطاطا، وقالت الدراسة إن تناول البطاطا المهروسة يساعد على تعزيز الأداء الرياضي. وأضافت أن تناولها يساهم في الحفاظ على المستويات المثلى من السكر في الدم.

● واشنطن - أشارت دراسة جديدة إلى فائدة صحية مدهشة لاستهلاك البطاطا، وقالت الدراسة إن تناول البطاطا المهروسة يساعد على تعزيز الأداء الرياضي. وأضافت أن تناولها يساهم في الحفاظ على المستويات المثلى من السكر في الدم.

● واشنطن - أشارت دراسة جديدة إلى فائدة صحية مدهشة لاستهلاك البطاطا، وقالت الدراسة إن تناول البطاطا المهروسة يساعد على تعزيز الأداء الرياضي. وأضافت أن تناولها يساهم في الحفاظ على المستويات المثلى من السكر في الدم.

● واشنطن - أشارت دراسة جديدة إلى فائدة صحية مدهشة لاستهلاك البطاطا، وقالت الدراسة إن تناول البطاطا المهروسة يساعد على تعزيز الأداء الرياضي. وأضافت أن تناولها يساهم في الحفاظ على المستويات المثلى من السكر في الدم.

● واشنطن - أشارت دراسة جديدة إلى فائدة صحية مدهشة لاستهلاك البطاطا، وقالت الدراسة إن تناول البطاطا المهروسة يساعد على تعزيز الأداء الرياضي. وأضافت أن تناولها يساهم في الحفاظ على المستويات المثلى من السكر في الدم.

● واشنطن - أشارت دراسة جديدة إلى فائدة صحية مدهشة لاستهلاك البطاطا، وقالت الدراسة إن تناول البطاطا المهروسة يساعد على تعزيز الأداء الرياضي. وأضافت أن تناولها يساهم في الحفاظ على المستويات المثلى من السكر في الدم.

● واشنطن - أشارت دراسة جديدة إلى فائدة صحية مدهشة لاستهلاك البطاطا، وقالت الدراسة إن تناول البطاطا المهروسة يساعد على تعزيز الأداء الرياضي. وأضافت أن تناولها يساهم في الحفاظ على المستويات المثلى من السكر في الدم.

● واشنطن - أشارت دراسة جديدة إلى فائدة صحية مدهشة لاستهلاك البطاطا، وقالت الدراسة إن تناول البطاطا المهروسة يساعد على تعزيز الأداء الرياضي. وأضافت أن تناولها يساهم في الحفاظ على المستويات المثلى من السكر في الدم.



حافظ على حيويته في الشيخوخة

البطاطا المهروسة تدعم الأداء الرياضي

أثناء التمرين يحسن الأداء. وأضاف "كان الهدف من دراستنا متعملا في توسيع خيارات الرياضيين وتنويعها. وتعد البطاطا بديلا واعد للرياضيين؛ فهي مصدر فعال من حيث التكلفة وكثافة المغذيات والكربوهيدرات. كما تبقى خيارا شهيا عند مقارنتها بالأطعمة الأخرى التي توفر هذه المادة".

ومع ذلك، لاحظ الباحثون شكوى أولئك الذين استهلكوا البطاطا المهروسة من الأم البطن وانتفاخه مقارنة بأولئك الذين اعتمدوا على مصادر أخرى لم أجسامهم بالكربوهيدرات. وقال بيرد إن ذلك قد يكون نتيجة لكمية البطاطا اللازمة لمطابقة نسبة المغذيات التي توفرها المقويات الأخرى المصنمة للرياضيين.

والتغذية والتمثيل الغذائي"، وشملت 12 راكبا للدراجات. وبلغ متوسط المسافة الأسبوعية التي يقطعونها 165 ميلا (267 كيلومترا).

وتدرب جميع المشاركين لسنوات، وكان عليهم ركوب الدراجات لمدة 120 دقيقة أثناء التمرين، وطلب الباحثون من المشاركين شرب الماء فقط، أو استهلاك هلام الكربوهيدرات المتاح تجاريا، أو كمية معادلة من الكربوهيدرات التي استخرجت من البطاطا. وراقب الباحثون ما تناولوه المشاركون لمدة يوم، قبل أن يُطلب منهم



وتعد البراناياما بحسب تسميتها ممارسة بسيطة للعديد من تقنيات التنفس التي تعزز السلامة العاطفية والعقلية والبدنية. ويقع التنفس في مركز الوجود البشري لذلك فهو يشكل جوهر أي ممارسة لليوغا، فهو يساعد على تسهيل وصول الأوكسجين إلى الدماغ وكذلك إلى بقية أعضاء الجسم. ووفقا للطبيعية

● واشنطن - أشارت دراسة جديدة إلى فائدة صحية مدهشة لاستهلاك البطاطا، وقالت الدراسة إن تناول البطاطا المهروسة يساعد على تعزيز الأداء الرياضي. وأضافت أن تناولها يساهم في الحفاظ على المستويات المثلى من السكر في الدم.

● واشنطن - أشارت دراسة جديدة إلى فائدة صحية مدهشة لاستهلاك البطاطا، وقالت الدراسة إن تناول البطاطا المهروسة يساعد على تعزيز الأداء الرياضي. وأضافت أن تناولها يساهم في الحفاظ على المستويات المثلى من السكر في الدم.